

УДК 616.8-008.615

**ДИНАМИКА ТРЕВОЖНОСТИ В ПРОЦЕССЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ: СРАВНИТЕЛЬНОЕ
ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ 1 И 4 КУРСОВ**

Занчарова А. В.*студент 4 курса педиатрического факультета,**ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия» Минздрава
России,**Ижевск, Россия.***Савельева П. С.***студент 4 курса педиатрического факультета,**ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия» Минздрава
России,**Ижевск, Россия.***Толмачев Д. А.***д. м. н, доцент, профессор кафедры,**ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия» Минздрава
России,**Ижевск, Россия.***Аннотация**

Приоритетным направлением развития современного профессионального образования в Российской Федерации является сохранение и укрепление психического и психологического здоровья обучающейся молодежи. Эмпирические данные последних исследований психологического благополучия студентов медицинских вузов демонстрируют его средний и низкий уровень сформированности. В работе рассматривается тревожность как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности к частым и

интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также ситуативная тревога как реакция на конкретные угрозы в учебной среде. Проведено сравнительное исследование проявлений тревожности среди студентов 1 и 4 курсов медицинского вуза. Выявлены специфические особенности тревожных состояний на разных этапах профессионального становления, что имеет существенное значение для разработки практических мер по формированию психологического благополучия студентов медицинских вузов.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревога, студенты-медики, профессиональное становление, учебный стресс, психологическое благополучие.

***THE DYNAMICS OF ANXIETY IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL
DEVELOPMENT: A COMPARATIVE STUDY AMONG 1ST AND 4TH YEAR
MEDICAL STUDENTS***

Zancharova A.V.

4th year student of the Pediatric Faculty,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Saveleva P. S.

4th year student of the Pediatric Faculty,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Tolmachev D. A.

MD, Associate Professor, Professor of the Department,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Abstract

The priority direction for the development of modern professional education in the Russian Federation is the preservation and strengthening of the mental and psychological health of students. Empirical data from recent studies on the psychological well-being of medical university students demonstrate its average and low level of development. This paper examines anxiety as an individual psychological characteristic, manifested in a tendency to frequent and intense experiences of anxiety, as well as situational anxiety as a reaction to specific threats in the educational environment. A comparative study of anxiety manifestations among 1st and 4th year medical students was conducted. Specific features of anxiety states at different stages of professional development were identified, which is of significant importance for developing practical measures to foster the psychological well-being of medical students.

Keywords: anxiety, situational anxiety, medical students, professional development, academic stress, psychological well-being.

Введение

В современной психологической науке тревожность рассматривается как сложное многомерное явление. В рамках данного исследования мы опираемся на определение тревожности как индивидуальной психологической особенности, проявляющейся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги [2, 5]. При этом ситуативная тревога понимается как реакция на конкретные угрозы, реальные или воображаемые, связанная с ожиданием неудач в значимых ситуациях [1, 4]. Важно отметить, что тревожность как личностное образование формируется и проявляется в деятельности, под влиянием социальных факторов и условий обучения [9].

Процесс обучения в медицинском вузе представляет собой продолжительный период профессионального становления, сопровождающийся

воздействием многочисленных стрессогенных факторов, что приводит к эмоциональному перенапряжению и информационной перегрузке [7]. Особый интерес представляет сравнительный анализ проявлений тревожности у студентов на разных этапах обучения - начале профессионального пути (1 курс) и этапе углубленной профессиональной подготовки (4 курс).

Цель исследования: выявить и сравнить особенности проявления тревожности у студентов 1 и 4 курсов медицинского вуза.

Материалы и методы. Эмпирическую базу исследования составили результаты анкетирования 400 обучающихся Ижевской Государственной Медицинской Академии. Выборочная совокупность была сформирована на паритетных началах из студентов первого (200 человек) и четвертого (200 человек) курсов. Среди первокурсников в опросе приняли участие 77,0% девушек и 23,0% юношей, среди четверокурсников – 82,0% девушек и 18,0% юношей.

В анкете был предложен перечень наиболее часто возникающих симптомов тревоги, а также вопросы, направленные на выявление причин возникновения тревожных состояний и стратегий совладания с ними.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования показали существенные различия в проявлениях тревожности у студентов 1 и 4 курсов (Рис.

1).

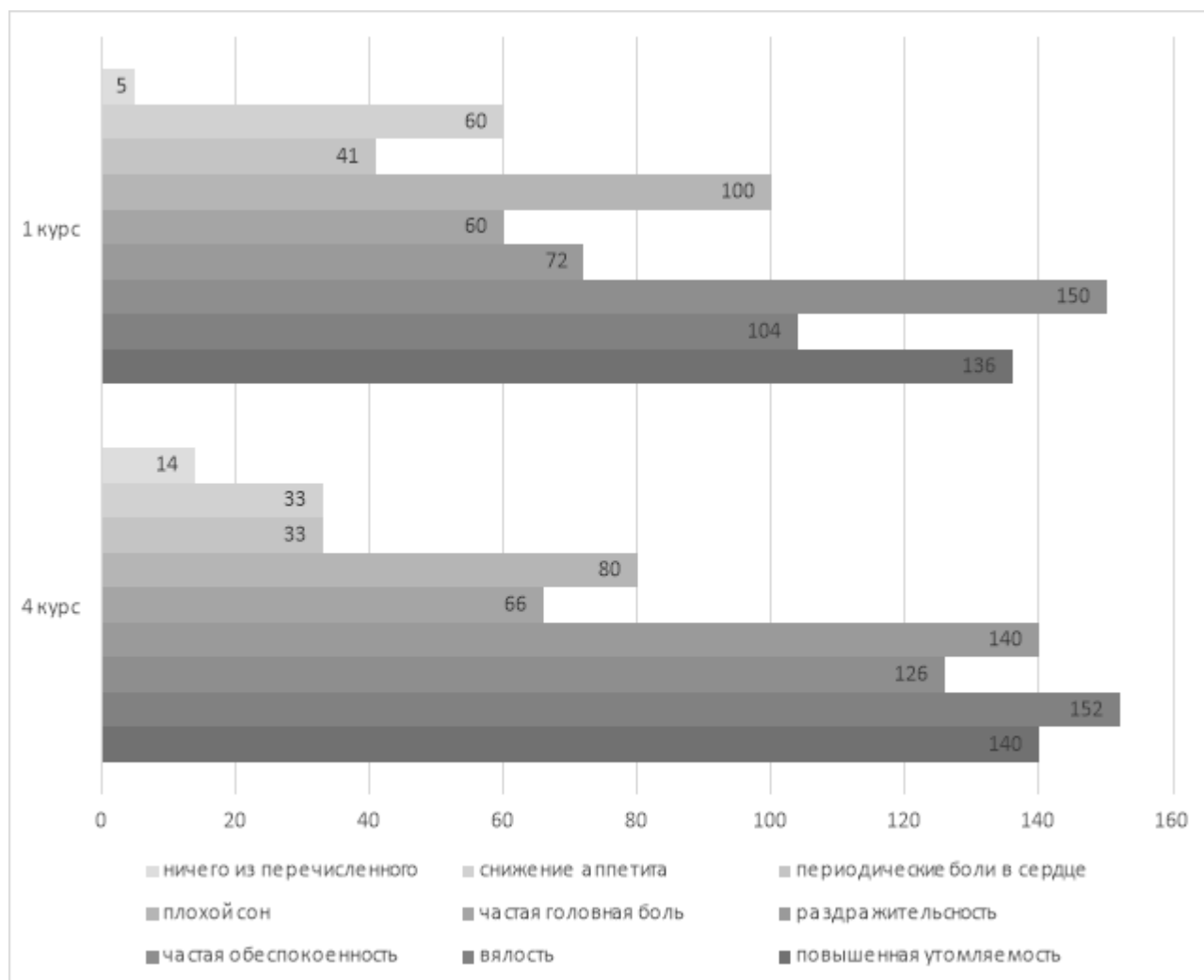


Рис 1. - Наиболее часто возникающие симптомы тревоги.

У студентов 1 курса наиболее частым симптомом тревоги является «частая обеспокоенность» (150 человек), в то время как у 4 курса преобладает «вялость» (152 человека). Показатель «частая головная боль» был отмечен примерно одинаковым количеством респондентов на обоих курсах.

Полученные данные позволяют предположить, что для первокурсников характерны проявления ситуативной тревоги, связанной с процессом адаптации к новой образовательной среде, повышенными академическими требованиями и социальными изменениями [2, 3]. Это проявляется в симптоме «частой

обеспокоенности», отражающем реакцию на конкретные вызовы учебного процесса.

Для студентов 4 курса характерны симптомы, свидетельствующие о накоплении стресса и возможном формировании личностной тревожности [9, 10]. Преобладание «вялости» может указывать на развитие астенических состояний и эмоционального истощения, связанных с эффектом накопления учебной нагрузки. Подобные проявления соответствуют пониманию тревожности как устойчивого свойства личности, которое может актуализироваться в определенных стрессогенных условиях профессионального становления [9, 10].

На вопрос «Испытывали ли вы симптомы, которые отметили ранее, до поступления в вуз?» 61,0% первокурсников ответили положительно, в отличие от четверокурсников, большая часть которых (53,0%) выбрала отрицательный ответ. Это подтверждает гипотезу о том, что у студентов 1 курса тревожные проявления носят преимущественно ситуативный характер и связаны с адаптацией к новым условиям обучения. Студенты 4 курса, имея больший опыт обучения в медицинском вузе, демонстрируют более стабильные методы преодоления тревожности, сформировавшиеся в процессе профессионального становления.

У респондентов спросили: «С чем вы связываете возникновение данных симптомов?». Результаты представлены на рисунке 2.

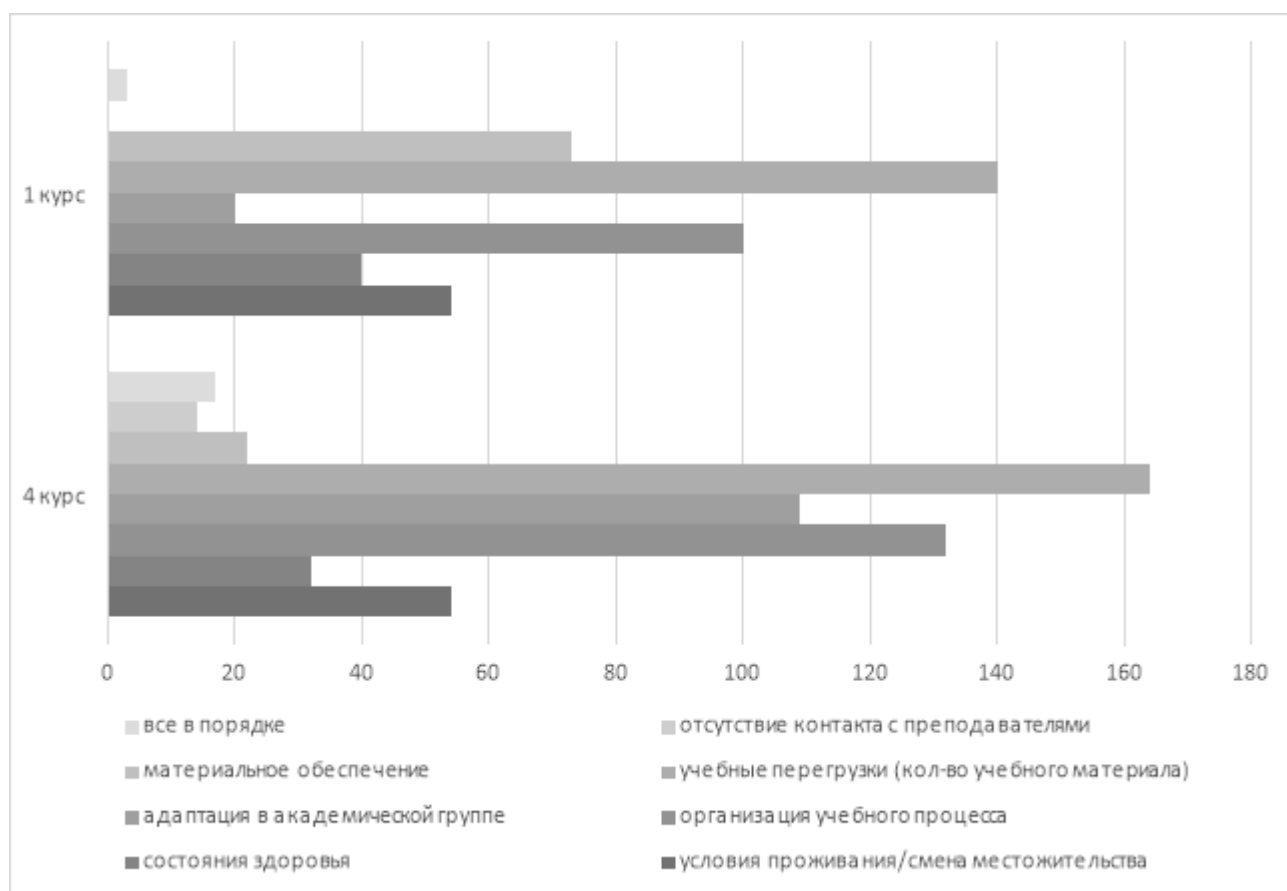


Рис. 2. - Причины возникновения симптомов.

Анализ причин возникновения симптомов тревоги показал, что для студентов обоих курсов основной причиной являются «учебные перегрузки» (1 курс - 164 человека, 4 курс - 140 человек). Однако характер этих перегрузок различен: студенты 1 курса отмечают трудности поиска и систематизации учебного материала, что отражает проблемы академической адаптации [3], тогда как четверокурсники указывают на трудности совмещения учебы с работой и необходимость адаптации к новым формам учебной деятельности.

Анализ стратегий преодоления тревожных состояний выявил следующие категории ответов:

- «Не знаю»;
- Хобби, занятия спортом;
- Сон, отдых;
- Тайм-менеджмент;

- Обращение к специалисту;
- Адаптация со временем.

Наличие категории «Не знаю» (15% ответов) свидетельствует о недостаточной сформированности навыков совладания со стрессом у части студентов. При этом студенты 4 курса чаще демонстрируют более зрелые стратегии преодоления тревоги, включая тайм-менеджмент и обращение к специалисту, что отражает развитие личностных ресурсов в процессе профессионального становления [6, 8]. Эффективность совладания со стрессом напрямую связана с уровнем личностной тревожности и сформированностью индивидуальных копинг-стратегий [10].

Заключение

Проведенное исследование выявило существенные различия в проявлениях тревожности у студентов 1 и 4 курсов медицинского вуза. Для первокурсников характерны проявления ситуативной тревоги, связанной с адаптацией к новой образовательной среде. У студентов 4 курса отмечаются симптомы, свидетельствующие о накоплении стресса и возможном формировании личностной тревожности.

Выявленные особенности подчеркивают необходимость дифференцированного подхода к психолого-педагогическому сопровождению студентов на разных этапах профессионального становления, учитывающего специфику проявлений тревожности и особенности стрессогенных факторов.

Рекомендации

На основании результатов исследования представляется целесообразным внедрение в образовательный процесс медицинского вуза комплекса профилактических и коррекционных мер, направленных на снижение уровня тревожности и формирование психологического благополучия студентов:

1. Для студентов 1-го курса:

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

- Внедрение программ по адаптации и профилактике дезадапционного стресса, включающих тренинги по тайм-менеджменту, эффективным способам конспектирования и поиска информации.

- Проведение психологических мастер-классов и семинаров, направленных на развитие навыков эмоциональной саморегуляции и совладания с экзаменационным стрессом.

2. Для студентов старших курсов (4-й курс и далее):

- Организация программ, направленных на профилактику эмоционального выгорания, включающих техники управления хроническим стрессом, восстановления ресурсов и работы с профессиональными деформациями.

- Создание и информирование о доступных службах психологической поддержки и супервизии, где студенты могли бы обсудить трудности, связанные с возрастающей учебной и клинической нагрузкой.

3. Для всех курсов:

- Популяризация здорового образа жизни, физической активности и хобби как неотъемлемой части жизни будущего врача через работу кураторов и студенческих объединений.

- Проведение регулярного (например, ежегодного) мониторинга уровня тревожности и психологического благополучия студентов для своевременного выявления проблем и оценки эффективности внедряемых мер.

Реализация данных рекомендаций будет способствовать созданию благоприятной образовательной среды, минимизации негативных последствий учебного стресса и формированию психологически устойчивого и профессионально компетентного медицинского специалиста.

Библиографический список

1. **Астанина С.Ю., Иванова Н.В.** Особенности проявления тревожности у студентов в процессе адаптации к обучению в вузе // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9, № 1. С. 18-25.
2. **Белова Т.И., Фролов С.А.** Оптимизация учебной нагрузки в медицинском вузе // Проблемы высшего медицинского образования. 2020. № 4. С. 34-40.
3. **Григорьева Е.Л., Морозов А.С.** Социально-психологическая адаптация студентов в образовательной среде медицинского вуза // Психология в медицине. 2023. № 1. С. 45-53.
4. **Иваненко А.А.** Психологическое благополучие студентов-медиков // Высшее образование в России. 2022. № 8. С. 146-155.
5. **Комкова О.Г., Косарева Т.С., Гайнутдинова Р.Р.** Выбор студентами формы рубежного контроля как один из факторов успешности по дисциплине // Актуальные вопросы современного медицинского образования: совершенствование подготовки медицинских кадров. 2022. С. 136-140.
6. **Комкова О.Г., Переведенцева С.Е., Ворсина Е.В.** Исследование взаимосвязи учебной успеваемости студентов-первокурсников медицинского вуза с высокими стартовыми показателями // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2024. Т. 23, № 3. С. 38-47.
7. **Малкина-Пых И.Г.** Психология поведения студентов-медиков в условиях стресса // Медицинская психология в России. 2019. Т. 11, № 1(52). С. 5.
8. **Рязанова Е.В., Мухачёва Е.В., Толмачёв Д.А.** Анализ состояния тревожности у студентов первого курса // Дневник науки. 2024. № 4(88).

- 9. Прихожан А.М.** Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 192 с.
- 10. Ханин Ю.Л.** Исследование тревожности в спорте // Вопросы психологии. — 1978. — № 6. — С. 94-106.

Оригинальность 80%